



自分流

目標とする選手はいる。
だが、同じ道は歩まない。
自分は自分、唯一無二の存在を追求していきたい。



自由

▷自由とは、思うままに振る舞いつつ、常に技量や気力が満ち足りた境地にあることだろう。もちろん、そこに至るまでには、人並み以上の苦労や努力を積み重ねる必要がある。

▷北海道日本ハムファイターズからドラフト1位の指名を受け、念願のプロ入りを果たした矢澤宏太選手。自分にとっての「二刀流」は当たり前のごとで、特別な意識はないという。野球をただひたすら打ち込む対象として、気負いやこだわりなく、自分の欲するまま、求められるまま研鑽を続けて、最も自由で、自分らしいスタイルである二刀流に行きついた。唯一無二の存在として、プロでの活躍が期待される。

▷日体大の特徴的なキャリアプログラムである「Shape」も学生一人ひとりが自分らしい生き方を形創ることを目指す。思い込みや先入観から解放されて、真の自分に出会うことだろう。

▷自由は求め続けることに価値がある。これからの長い道程の中で。最も自由な「自分流」を極めるため、これからも歩み続けていこう。

Special Contents

03

次代をリードする日体大アスリート

自分にとって二刀流は当たり前。野球に打ち込む中で、特別に意識することはない

矢澤 宏太 選手 (体育学部4年・硬式野球部)

- ・独自の練習メニューで力を養い、3年生から本格的な二刀流。目標を立てて歩み続けた4年間
- ・プロでも目指す二刀流。「矢澤を見に行きたい」と評価される選手になる

09

今と未来をリアルに感じる大学の学び

女性の体の特性を知り パフォーマンス向上を図る

～男女ともに知っておきたい「月経」「月経周期」の常識を解説～

児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 須永 美歌子 教授

13

日体大のキャリアサポート

未来をカタチに

キャリアデザインA×Shapeプログラム×学生支援センター
ジブン+発見=成長

新たな自分を形創るキャリアプログラム

Shape仕掛け人 白木先生へ Q&A

特定非営利活動法人 Shape the Dream 代表理事 白木 栄次 氏

15

健志台寮(現:健志台合宿寮)がリニューアル

充実したキャンパスライフの拠点に!

17

NITTAI Spirit

前へ、高く、日体生たちが躍動する!

第55回 日体フェスティバル 2022 開催される

第59回 体育研究発表実演会 佐賀県大会

勇往邁進～目標に向けて、日体大と世界が勇ましく前進する

19

news & topics

- ・FISU冬季ワールドユニバーシティゲームズ
レークプラシッドユニバーシアード冬季競技大会2023に本学関係者が出場
- ・2022年12月30日(金)に行われた富士山女子駅伝は3位でフィニッシュとなりました
- ・箱根駅伝の応援ありがとうございました

日体大を 極める Episode 8

首都大学野球2022年度秋季リーグ戦を日体大硬式野球部が制した。春秋合わせて25回目の優勝である。また、同部から最高殊勲選手に矢澤宏太、最優秀投手に箱山優、ベストナインに矢澤宏太、松浦佑星、南大輔の各選手が選出された。

部の歴史は、日本体育専門学校時代の1946（昭和21年）に野球部の活動が再開され、1952（昭和27）年に「東京都新制大学野球連盟（二部）」へ加盟、強豪校として上位校の常連に名を連ねてきた。プロ野球、社会人野球、クラブチーム等で活躍する選手、コーチ・スタッフ・トレーナー・スカウトを数多く輩出している。

さらに、OBが高校野球の指導者として優れたチームを育て全国大会に出場に導いてきた実績も、教員を志す者が多い本学ならではの特色である。また、海外に渡り、野球の指導や普及に尽力するなど、多岐に渡る活動に携わっている。

部は「体育会イノベーション」を掲げている。それは、上級生が率先してチームや寮の仕事を担い、後輩の面倒をみる取り組みである。1年生は、高校を卒業し大学に入学すると、寮生活や大学生活、そして大学野球というたくさんの新しい環境に適応していかなければならない。上級生がチームや寮の用事を行い、負担を軽減することによって、1年生は余裕のある生活を送ることができ、大学生活、野球においても力を発揮できるようになるという逆転の発想だ。その姿を見て1年生は上級生を信頼するようになり、自分が上級生になったとき後輩に同様に接するようになる「良き循環、伝統」が生まれる。

今号では、念願のプロ入りを果たし、期待される矢澤宏太選手を特集で取り上げた。監督やコーチが自分に合わせた独自メニューで指導してくれたことが成長につながったと話す。従来にとらわれない発想で一人ひとり「個」を大切にすることによってチーム力も強化される。まさに、イノベーションの好例であろう。

同部が野球界はもちろん、多様な領域で、優れた人材を輩出している理由が頷ける。

日体大硬式野球部の「体育会イノベーション」

	昔ながらの 体育会イメージ	日本体育大学 硬式野球部の取り組み
4年	ほとんど 何もしない	雑用などの 仕事の 負担
3年		
2年	雑用 などの 仕事の負担	環境に慣れる 自分作り
1年		

↑
人間的
成長
↑
学
び



次代をリードする 日体大アスリート

投手（エース）と外野手を兼ねる「二刀流選手」として活躍する矢澤宏太選手。北海道日本ハムファイターズからドラフト1位指名を受け、念願のプロへの切符を手にした。卓越した実力とオンリーワンの個性で期待が集まる矢澤宏太選手のこれまでの道のり、日体大での活躍、野球にかける夢、思いを聞いた。

自分にとって二刀流は当たり前 野球に打ち込む中で 特別に意識することはない



・野球を始めたきっかけ

子供の頃に親戚と野球を見に行った時、夢中になっていたと聞きました。それで6歳の時に地元の少年野球チームで実際にプレーしてみたら楽しくて、そのまま入団しました。最初はショートを守っていましたが、途中から投手や外野手もやるようになりました。

・「二刀流」について

小学校、中学校、高校と、どちらもやるのが当たり前だったので、特に二刀流を意識したことはありませんし、今でも特別な感情はありません。

・甲子園への思い

レベルの高い神奈川で野球をやりたい気持ちがありました。神奈川は公立高校でもレベルが高く、実際に2年生の夏の大会では公立高校相手に初戦で敗退しています。しかし、その中で力を出し切ったので、甲子園に行けなかったことにも特に思いはありません。

・プロへの意識

高校に入る時は大学生になれたらいいな、くらいの感じでした。ただ卒業する時にはプロ入りが目標になっていて、ドラフトで指名されるために大学で頑張ろうと決めました。

・日体大を選んだ理由

高校3年生の時に教育実習で来ていた先生が日体大の野球部の方で、いろいろな話を聞いて、すごくいいチームだと思って決めました。当時は松本航さん（現・埼玉西武ライオンズ）や東妻勇輔さん（現・千葉ロッテマリーンズ）というすごいピッチャーがいて、大学日本一にもなっていたんです。さらに素晴らしい指導者がいて、環境も整っているという話をしてもうりました。

・入学した感想

聞いていた通りでした。二刀流については、大学に入る時に監督から「どっちがやりたい？」と聞かれ、「チームの方針に従います」と答えたところ、「どっちもやるのか」と言われて続けることに。高校までの野球をそのまま続けるということで、特に気負いはありませんでした。



矢澤 宏太

体育学部 4 年 硬式野球部副主将



矢澤 宏太(やざわ・こうた) プロフィール

・自覚している人柄や性格

マイペースですね。周囲がザワザワするような場面でも、自分のペースは変わらないです。

・オフの過ごし方

リーグ戦の期間は体のケアを優先させて休んでいます。それ以外の期間もグラウンドに来てウエイトトレーニングやバッティングをしたりして、結局、野球漬けの生活です。

・野球以外に好きなこと

本当に野球しかしてこなかったんで、美味しいご飯を食べることぐらいでしょうか。焼肉やしゃぶしゃぶ、ラーメン、寿司も好きです。

—主な戦績—

高校時代、投手としては最速 149km/h、打者としては高校通算 32 本塁打を記録し、二刀流選手として注目を浴びる。日体大に進学後は、指名打者制度を導入している首都大学野球で活躍。2020 年、2022 年の秋季リーグの優勝に貢献する。個人でも 2 年時の秋季に、外野手としてリーグ戦のベストナイン。3 年時の秋季には投手、4 年時の春季には指名打者としてもベストナインに。さらには日本代表にも選出される。4 年時の秋季には最高殊勲選手、ベストナインに選ばれ、ベストナインは投手は 2 回目、外野手で 1 回、指名打者で 1 回となる。

(取材日：2022 年 11 月 24 日)

独自の練習メニューで力を養い
3年生から本格的な二刀流
目標を立てて歩み続けた4年間



矢澤 宏太

体育学部4年 硬式野球部副主将

・大学での野球を振り返って

最初はそれほど自信もなく、最上級生の22歳と18歳ではレベルも全然違いましたし、大丈夫かなという不安も少しありました。やっていけそうと思ったのは、1年生で試合に出られるようになって、秋のリーグ戦で先頭打者ホームランを打ってからです。その冬には日本代表の合宿にも呼んでもらい、その辺りからある程度はできそうだと思えるようになりました。

・3年生から本格的な二刀流に

ピッチャーとしてもオープン戦などでは投げていたのですが、当初はリーグ戦では野手として出場していました。まずは体力が必要だということで、トレーニングに重点を置いていた部分はあります。ピッチャーとしてのトレーニングを優先し、野手の方はバッティングのみ行っていました。そのため2年生までは投手としてはリーグ戦ではあまり出ておらず、その時点では野手の方が好感触でした。ただ体力作りは入学時からの課題だったので、特に焦るようなことはなかったです。3年生になると、ピッチャーとして出場する機会も増えました。もともと3年生から本格的に投げることを目標としていたので、そこからはどちらの面でも、自分の中で自信と手応えを得られるようになっていきます。

・大学で印象に残った試合

1年生の秋のリーグ戦、最終戦がもつれてタイブレークになったんです。僕は野手で出ていたんですが、そこでマウンドに上がることになり、結果サヨナラ負けを喫することになりました。それが自分の中では一番思い出に残っています。試合そのものは勝つても負けても順位には影響しないものでした。しかし自分としては調子が良く、球が走っていたんです。そんな中で満塁で2アウト、2ストライク3ボール。まさに最後の1球、そこでスライダーを投げていれば三振を取れていたと思います。でも4年生のキャッチャーの方は僕のためもあって、まっすぐのサインを出してくれました。それで僕も思いっきり投げ込んだのですが、弾き返されてしまうことに。もっとストリートに磨きをかけないとダメだと痛感させられた試合です。

・最高のプレー

4年になって出場した、神宮でのプロアマ交流記念試合でしょうか。その時はすごく良いプレーができたと思います。ピッチャーとして、速いまっすぐとスライダーで三振を取れたところ、タイムリーを打って足も見せられたというところで、インニングとしては3インニングぐらいの出場でしたが、見ている人にインパクトを与えられた

と思います。そういう形のプレーが自分の理想とするものです。

・日本代表に選ばれて

4年生になって、代表チームに呼ばれました。対戦のためにオランダに行きましたが、海外で試合をしたのはその時が初めてです。観客の方や雰囲気は日本とは全く違う中で6回を投げ、三振もかなり取れたので、手応えのある経験ができました。代表チームについては、普段の感覚とは異なる、独特な緊張感があつたのが印象的です。

・野球部に入って変化や成長したこと

日体大の野球部はチームメイトのレベルが高く、毎年プロに入るような先輩たちと一緒に過ごす中で、大きく成長できたと思います。練習内容も高校の頃とは違い、バッティング練習が毎日あることで、打つ力をつけることができました。ただ、それ以前にピッチャーとしてのウェイトトレーニングなどで基礎的な体力が上がつたことが大きいんです。投げることに打つこと、双方の練習が噛み合った成果だと思います。

・二刀流を続ける上でチームのサポートは

1年生の時は、日体大でも二刀流をする選手が過去にいなかったと思うので、明確な練習プランというものがありませんで

した。投打両方のメニューを一杯入れると、怪我をしたり、十分なパフォーマンス出せなくなったりする可能性があります。そこで監督やピッチングコーチの方が、適切なメニューを編み出してくれました。最初はいろいろな内容が入っていたのですが、そこからある程度必要なものや最低限必要なものを見極め、またその時々自分の調子にも合わせ、練習方法や練習表などを変えていただきました。今でも他に同じような練習をしている選手はいないので、完全に僕専用のオリジナルメニューです。

・野球以外で、日体大で印象に残ったこと

やはり様々な競技のトップアスリートがいることでしょうか。ゴルフ場で中島啓太選手が練習していたり。同じクラスにはハンドボールの安平光佑選手がいて、ドイツなどいろいろな国でプレーしているのですが、そういう友達が身近にいるのは日体大の特徴だと思います。もちろん競技の話もしますし、普通に雑談もします。僕は本当に野球しかやることがないので、これってどう感じるの？とか、簡単な内容ですが野球以外のことも聞いて視野が広がりました。

・尊敬する選手や目標とする選手

今年で言えばヤクルトの村上宗隆選手であったり、またメジャーリーグの大谷翔平選手なども目標にしたい選手です。例えばヤクルトのファンじゃなくても、村上選手のホームランを望んでいる人は多いと思います。またエンゼルスファンじゃなくても、大谷選手を見に球場に行きたいという人はいるでしょう。同じように、僕は北海道日本ハムファイターズに入団しますが、ファイターズのファンの方はもちろんそれ以外の方にも「矢澤を見に行ってみたいね」と言われる選手になりたいんです。ただ目標にしたい選手はいても、同じようなスタイルの選手になりたいわけではありません。僕は僕なの、唯一無二のものを求めていきたいと思っています。

・北海道日本ハムファイターズから1位指名を受けて

指名自体はドラフト前から公言されていて、ネットにも出ていましたので、特に驚きというものはありませんでした。ただし実際に指名されるまでは分かりませんし、他の球団も名前を挙げてくるかもしれません。最終的には想定通りの結果だったので、気持ちはドラフト前から大きく変わることはありませんでした。プロに進むのは大学入学時点からの目標でしたし、1位で指名を受けることを目指して頑張ってきました。指名されてとても嬉しかったです。

・チームに関してのイメージ、期待

北海道日本ハムファイターズは本当に魅力的なチームだと思うので、そこに入って野球ができることにワクワクしています。ドラフトの前から面談をしていたとき、入団後のイメージがある程度聞いています。その中で投打、どちらも評価をしていたので、プロに入っても引き続き二刀流で頑張りたいです。ちょうど明日（取材時点）から、本契約や入団会見などを行うために札幌へ向かいます。契約は来年からなので練習に参加するのは1月からになります。新しいボールパークも見学するので楽しみです。

・プロとしての具体的なイメージ

これまで、1年間を通して野球の試合をし続けた経験がないので、こうしていきたいというイメージは具体的にはありません。そもそもまだプロの世界に入っていませんから、まずは新しい環境に1年目ですっかりと慣れること。そこからイメージを作っていければと思います。練習についても、今は大学野球なので春と秋のリーグ戦に合わせて練習を行うスタイルですが、プロ野球に入ると毎日のように試合があります。そのため、そこでまた新しい練習方法を見つけていかないといけないでしょう。これはプロで長いシーズンを乗り切るための課題になると思います。また、体重についても、まだまだ増やしていきたいです。僕の持ち味はやはりス



矢澤 宏太

体育学部4年 硬式野球部副主将

ピードですから、そのスピードが落ちない、最大の体重を求めてトレーニングしていきたいと思っています。

・今後の抱負や夢

僕の場合、二刀流として、投打のどちらもやっていくことが目標です。そのため、どのような起用法になるのか、分からない部分があります。年が明けてファイターズの練習に合流し、そこである程度見えてきたら、具体的な目標を立てていきたいです。ただ、ドラフトでは投手兼外野手として指名を受けていますし、プロでも最初から二刀流で行ける準備はしていきます。それから開幕戦から。開幕投手は決まっていますが、野手ならチャンスがありますし、年間を通しては、新人王というの僕の中では狙っていききたいタイトルです。もともとプロ野球選手になんたくて、野球でお金を稼ぐために大学に来たのですから、大きな家を買えるくらいの活躍したいと思っています。

・自分にとって「野球」とは

僕は本当に、小さい頃から野球しかしていません。だから、僕の22年間はそのまま野球人生そのものだと思っています。そのものの過ぎるのか、これまで野球で悩んだり、挫折して落ち込んでしまったり、ということがありません。逆にめちゃくちゃ嬉しいとかいうこともないんです。特にこだわりのようなものはありません。ただひたすら打ち込んでいくだけです。

・野球部の後輩へ期待やアドバイス

僕が下級生の頃、上級生のドラフト会議を見て、いずれ自分もそうなりたと思っていました。今回僕がドラフト会議で指名されたのを見て、後輩たちもそういう夢を持ち、目標をしっかりとして日々の活動に取り組んでくれたらと思います。

・応援してくれる方々へのメッセージ

「大学4年間、応援してください、本当にありがとうございます」ということを、まず一番に伝えたいです。そしてこの先、僕は北海道日本ハムファイターズでプレーしていくことになります。来年からは球場も新しくなり、ぜひ北海道まで足を運んでいただき、僕のプレーを見てもらえたら嬉しいです。

プロでも目指す二刀流と
「矢澤を見に行きたい」と
評価される選手になる



女性の体の特性を知り パフォーマンス向上を図る

～男女ともに知っておきたい「月経」「月経周期」の常識を解説～

解説：児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 須永美歌子 教授

男性と女性では、元々その体の仕組みが違います。特に女性の月経や月経周期に関する知識を男女ともに理解することが、安全で効率的なトレーニングに繋がるでしょう。そこで今回は、月経周期が運動パフォーマンスに与える影響について長年に渡り研究している、児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科の須永美歌子教授にご登場いただきました。この分野における国内の代表的な研究者であり、国際的にも高い水準の発表をされている先生から、最新の知見をもとにしたお話を伺います。



【プロフィール】

須永美歌子(すなが みかこ)



児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科教授。
1998年3月日本体育大学大学院体育科学研究科修士課程修了。博士(医学)。
日本オリンピック委員会強化スタッフ(医・科学スタッフ)、日本陸上競技連盟科学委員、日本体力医学会理事、日本トレーニング科学会会長。
運動時生理反応の男女差や月経周期の影響を考慮し、女性のための効率的なコンディショニング法やトレーニングプログラムの開発を目指し研究に取り組む。
著書に『女性アスリートの教科書』(主婦の友社)、『1から学ぶスポーツ生理学』(ナッパ)

【受賞歴】

- ・トレーニング科学研究賞(日本トレーニング科学会)
レジスタンストレーニングによる筋肥大効果の男女差：月経周期の影響をどう捉えるか
- ・倉掛賞(優秀発表賞)(体力・栄養・免疫学会)
月経周期を考慮したレジスタンストレーニングプログラムが筋機能向上に与える影響
- ・優秀演題賞(女性スポーツ医学研究会)
月経周期に伴う主観的コンディションの変化と疲労バイオマーカーとの関連性の検討

須永先生からのメッセージ

従来のトレーニングやコンディショニングに関する知識や方法は、その多くが男性のデータをもとに作られたものです。そこに女性の体の特性も含めることで、より安全なスポーツ指導につなげることが、私の大きな願いです。

女性は生理やホルモンの分泌量による影響でコンディションが変化し、時には怪我のリスクも増加します。それは女性が持つ特有の生理現象ですが、女性でも全員が理解しているわけではありません。正しい知識をもって、自分自身や家族、指導対象者など大切な人の健康管理に役立ててください。

スポーツ生理学とは

スポーツ生理学とは？

スポーツ生理学は体の仕組みを学ぶ学問です。運動中に体の中がどう調節されているか、そのメカニズムを知ることが競技力向上や健康増進の運動に役立ちます。私の研究はその分野です。

例えば女性ホルモンであるエストロゲンやプロゲステロンの血中濃度の変化が運動時の生理反応にどう影響するかや、トレーニングや栄養摂取などの条件の違いが運動パフォーマンスやトレーニング効果に与える影響などを研究しています。月経周期を考慮したデータを取っているのも特徴です。

女性のアスリート研究は歴史が浅いでしょうか？

オリンピックの参加選手の女性比率を見ると、1964年に開催された東京五輪の時は13%でした。そして、東京2020でやっと49%となり、もともとジェンダーバランスがとれた大会となりました。そのため、女性アスリートの研究はまだ歴史が浅いと言わざるを得ません。

最近のトレンドはありますか？

この10年で月経周期についての研究が進みました。次に注目されるのは妊娠期のトレーニングです。知見もまとまってきていますが、個人差があり、データの基準化もされていません。しかしアスリートが妊娠中にも体力を落とさず、いかに早く競技に復帰するかについて検討することは今後の重要な研究テーマになるでしょう。

トレーニングで男女の違いはありますか？

筋力トレーニングを行った場合、男性の方が筋肥大しそうなイメージがありますが、筋量や筋力の増加率に男女差はありません。また、持久性トレーニングを行った場合にも持久力の向上に男女差はみられないとされています。女性ホルモンであるエストロゲンは、筋タンパク合成や抗炎症作用を持つため、今後は女性ホルモンの変化に着目することによって、女性にとって効率の良いトレーニングプログラムを開発できる可能性があると考えています。

パフォーマンスの向上に必要なことは？

最も大切なのは、コンディショニングでしょう。ピークパフォーマンスを発揮するためには、心身のコンディショニングを整えることが重要です。女性の場合には月経周期があり、約1ヶ月の間に女性ホルモン濃度が大きく増減しますが、それがコンディショニングに影響することがあります。月経中や月経前など特定の時期にコンディショニングが低下する場合には、それに対して改善策を講じることが必要です。



お役立ちプチレクチャー

女性アスリートのための健康チェック



- ・月経痛で練習や学校を休むことがある
- ・月経痛で痛み止めを飲んでも効かない、薬の量が増えている
- ・年齢が進むにつれて、月経痛がひどくなっている
- ・経血の量が多く、2時間以上ナプキンがもたない
- ・月経前にむくみや体重増加などコンディショニングに影響が出る
- ・重要な試合に合わせて月経がずらせるか相談したい
- ・3か月以上、月経が止まっている

ひとつでもあてはまる場合は、健康管理センターの健康相談医(婦人科)に相談してみましょう。

●月経周期とは

正常な月経周期は25～38日

○「月経の開始日」から「次の月経の開始の前日」

×「月経の終了日」から「次の月経の開始の前日」

月経周期とは

「月経の開始日」から「次の月経開始の前日」までを指します。
「月経の終了日」から「次の月経開始の前日」までと勘違いしていませんか？



●月経痛の原因

- ・機能的月経困難症：プロスタグランジンの分泌過多や子宮口の出口が狭いなどの理由で、子宮の収縮が強くなる
- ・器質性月経困難症：子宮内膜症や子宮剥離などの病気の可能性がある

日本体育大学体育研究所

「女性の健康とスポーツに関する研究プロジェクト」

須永美歌子 岡本美和子 安達瑞保

女性アスリートに対するサポート

— どのような論文を書きになっていますか？ —

「月経周期を考慮したレジスタンストレーニングプログラム」の効果、「月経周期が運動時の筋グリコーゲン濃度に与える影響」、「月経周期が食欲調整ホルモンに与える影響」など、月経周期（女性ホルモン濃度の変化）を活かしたコンディショニングの開発を目指して研究に取り組んでいます。フィールド研究では、バレーボール選手を対象とした「月経周期が女性アスリートの生理的・心理的コンディションに与える影響」について論文を発表しています。

— 研究成果の普及はいかがでしょうか？ —

私が事業実施主任を務めているスポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクトでは、これまで10年間にわたって、女性アスリートにむけた教材の開発や普及に取り組んできました。また、指導者や選手を対象とした講演活動もしていますが、中学生や高校生にはまだまだ届いていないというのが現状です。

— 女性指導者が配慮すべき点は？ —

同じ女性であっても、症状が同じとは限りません。例えば、月経中にお腹が痛くならない人もいます。その場合、「生理痛で練習を休む」というのがサボっていると感じてしまう場合があります。自分の経験だけをもとに考えるのではなく、月経周期に伴うコンディションの変化には個人差があることを理解していただきたいです。

— 選手へのサポートはどのようになっていますか？ —

まずは基礎的な知識をセミナー形式で学んでいただきます。そして、月経周期に伴い、心身のコンディションの変化

がみられるかを観察してもらいます。もし、月経周期によってコンディションが変化するようであれば、それに応じて改善策を講じています。

— 生理痛が厳しい時の対応は？ —

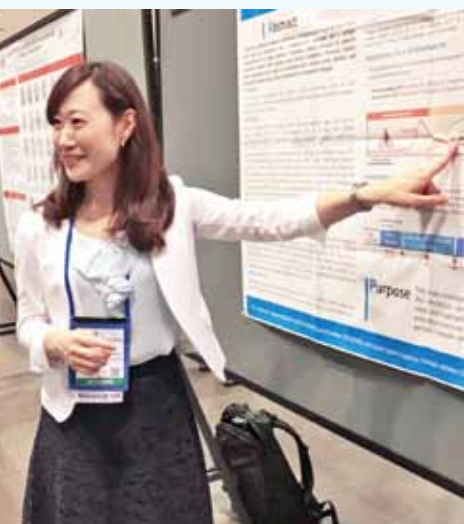
生理中にお腹が痛くなる悩みを抱えている人は多いのですが、痛みを我慢して練習しても、良いトレーニング効果は得られません。姿勢が悪くなったり、100%の力を発揮できなくなったりするからです。

痛みが強い時には薬の服用をすすめています。アスリートは我慢強い人が多く、薬を飲むのを避ける傾向がありますが、生理痛がひどい期間は大体1日〜2日なので癖にはなりません。ただし薬を選ぶときには、日本スポーツ協会のアンチドーピング使用可能薬リストを参考にしてください。

薬を飲んででも効かない場合は、婦人科を受診すること。婦人科系の疾患があるかもしれません。



日本スポーツ協会のアンチドーピング使用可能薬リスト



深掘り！ 学生からの質問コーナー

男女を問わず、学生の関心の高さがうかがえる多くの質問を頂きました。抜粋して回答します。

「男性から」

◆ 生理不順はどんな時に起きますか？

いくつかの理由がありますが、女性アスリートで多い「視床下部性無月経」は、エネルギー不足が主な要因です。体重制限やオーバートレーニングで月経が止まることもあります。



◆ 月経中に運動しても大丈夫ですか？

月経は病気ではないので問題はありません。腹痛や頭痛などの月経随伴症状が強い時には、練習量の調整や見学をおすすめしています。

◆ どのような痛みがありますか？

多いのは、おへその下がぎゅーと締めつけられる痛さです。子宮内膜を排出するために行われる、子宮の収縮が強すぎるのが生理痛の原因です。

◆ 生理中に必要なサポートは？

体が冷えると痛みが強くなるので、冷えに注意が必要です。辛くなったなら薬を飲むようすすめてください。

◆ 日本は性教育が遅れていると言われますが

そうした面はあるでしょう。月経に関する知識は、本来なら男性も女性も義務教育のうちに持つていてほしいものです。お互いを思いやって生きていくには、お互いの体の仕組みを知ることが大事だからです。

◆ どの程度なら話題に触れて良いですか？

コンディションが悪かったり、イライラして見えた時、「今日生理？」といきなり聞くのは絶対にNGです。睡眠不足かもしれないし、それこそ失恋しちゃったのかもしれません。「調子が悪

女性アスリートの 実態とこれから

女性アスリートを取り巻く状況は？

私自身、中学生から大学生まで走り幅跳びの選手として競技に取り組んでいたことがあります。しかし現役時代に月経周期を考慮して体調を管理しようなんて考えはなく、いつ生理が来るのかや何日周期なのかも、考えたことはありませんでした。今はインターネットの普及で、選手も指導者もSNSなどで言葉を知るなど理解が進んだと思います。

課題はありますか？

将来を見据えたコンディショニングや体調管理ができないところでしょうか。例えば中学生でも「この大会で優勝したい」と良い高校に行けない」など、どうしても目先に関心が向きがちです。そうではなく、妊娠・出産を経て高齢者となった時にやりたい自分を考え、生涯健康な体を保ちながらスポーツを楽しんでほしいです。また東京などに比べて地方での浸透が遅れている面があります。オンラインセミナーの普及などで知識面では差が減りましたが、スポーツに詳しい婦人科の先生が近くにいないなど環境面の問題です。

女性アスリートに対してのアドバイス

女性アスリートは、月経周期を考慮したコンディショニングが必要です。まずは自分の月経周期を確認しましょう。月経が始まった日を記録しておくだけでもOKです。そして、月経中や月経前にコンディショニングがどう変化するかを観察します。もし、毎月痛みなどの不調に悩まされているようであれば、低用量ピルの服用もひとつの手段です。

指導者が気をつけるべきことは？

自分の経験だけにとらわれず、常に情報をアップデートすることです。例えば、スポーツ科学分野においてここ10年の女性アスリートに関する研究はだいぶ進歩したように思います。学生には授業を通じて最新の情報を伝えていますが、卒業後は自ら正しい情報を収集し、様々な知識を身に付けた上でスポーツ指導に取り組んでほしいと願っています。

日体大生へのメッセージをお願いします

日体大生の良い所は、スポーツを通じて、ひた向きに努力できる所です。自分の思い通りに行かない時でも、逃げずに立ち向かう力（レジリエンス）を身につけています。それはスポーツだけではなく、勉強や研究にも生かせるでしょう。社会に出てからも、逆境を乗り越える力を武器にして活躍していただきたいです。



いのはどうしてだろう？」と話をしながら、生理の可能性を探ります。

◆教員になった時、生理中の性行為をどう教えれば？

子宮内膜が剥がれ落ち、傷つきやすい時期なので、できれば避けた方が賢明でしょう。また生理中でも妊娠する可能性はありますし、妊娠を望まないのであれば常に避妊はすべきです。

「女性から」

◆月経前症候群(PMS)の症状は？

頭痛、腰痛、体重増加などの身体的症状やイライラ、落ち込みといった精神的症状もみられます。

◆男性教師には、どの程度理解してもらえますか？

PMSは認知度が低く個人差も大きいので、自分から症状の種類や強さを伝えましょう。

◆具体的に病院に行くべき症状は？

日常生活に支障があったら病院に。我慢強いのは美しいことではありません。

◆生理前にイライラします

イライラする時はホットミルクを飲むと、牛乳のトリプトファンが気分を鎮めるセロトニンの分泌を促してくれます。

◆月経と前十字帯損傷には関係がありますか？

エストロゲンが腱に影響を与えるため、生理の10日〜1週間後に前十字帯損傷の発症が増えるというデータがあります。日頃から障害予防のためのトレーニングを取り入れるとよいでしょう。

◆生理中に食べた方がよいものは？

その時だけ集中して食べるべきものではありません。例えば、生理中は血が出るから鉄分が必要だというイメージがありますが、鉄は、普段から摂取すべき大切な栄養素です。

◆体重変化と月経周期はどのように関係しますか？

生理前から生理中にかけて1〜2kg増加することがありますが、体重増加の主な原因は水分なので、すぐ元に戻ります。

◆女性が生理で休むと男性はどう反応しますか？

今は男性側が悪く思う人はいないでしょう。女性側も自分の体調が悪い時はハッキリと伝えましょう。

女性の体の特性を知りパ



日本体育大学
女性アスリート
競技力向上プロジェクト
「啓発資料」



日体大の新しいキャリア教育のカタチ

やりたいこと、できることはもっとある！

あなたの可能性をさらに広げる「Shape」。

学生生活と将来を200%充実させる

デュアルキャリアプログラムを紹介。

未来を
カタチに

キャリアデザインA × Shapeプログラム × 学生支援センター ジブン+発見=成長

Q1. Shapeのプログラムの概要と特徴は？

チームビルディング、自己理解・他己理解、タイムマネジメント、リーダーシップ・フォローシップ、チームワーク、PDCAサイクル、課題発見・解決能力など横文字が多いですが、言葉にするとなんとなくイメージが湧くのではないのでしょうか。これらのことをスポーツに携わってきた学生にとっては、ごく当たり前のことなのですが、具体的にどんなことをやってきたかと聞くと、言葉が出ないことが散見されます。でも実は、社会で求められている能力ばかりなのです。競技に熱中している中で無意識的に磨いている能力を、自分の為に、チームの為に、それから就職先で生かしたり社会貢献をしたりと、どう扱うかは人生のドライバーである本人次第です。スポーツを通して養っている力を理論的・科学的に理解し、実践することで自分や係わる関係者を豊かにしていくことや自己実現の一助となるよう、学生たちの応援ができるよう時代に合わせた内容を展開しています。

Q2. 日体大で展開するShapeの推しは？

私が大学生の頃は部活動で疲れているのもあり、授業中は常にちばん後ろの席で爆睡でした。どうしたらもっと楽しい内容になるかを常に意識してプログラムを創っています。具体的には、BGMをかを常に意識してプログラムを創っています。具体的には、BGMを流したり、ファシリテーター(講師)から話すのは長くても10分までとし、必ずグループワークの時間を設けたり、難しい内容もスポーツに転換して表現したり。学生のみなさんに興味関心を持ってもらえるように、日々創意工夫を繰り返しています。

Q3. 日体生の強みと弱みは？

日体生の強みは「問いに対するリアクション」が出来るということ。これは知識が必要なものではなく、自分ならこうする、こう考えるという意思を主張出来るということです。弱みは「スポーツ分野以外の自分の可能性」に気付いていないこと。いい意味で謙虚過ぎるかもしれませんが、スポーツ以外でも必ず活躍出来る！という自信を持って欲しいです。

「キャリアデザインA」の趣旨について

学生支援センター副センター長(学修・キャリア支援部門長) 藤田将弘



3学部(体育学部、スポーツ文化学部、スポーツマネジメント学部)の2年次の必修科目である「キャリアデザインA」は、学生が卒業後の将来を見据え早期より行動することの重要性と必要性を考え、その導きの支援を目的に開講されています。今年度からは、授業担当教員と学生支援センター、新たな取り組みとしてキャリア支援に専門性と独自性のあるNPO法人を加え入れ、三者が連携することによりハイグレードな内容を学生達に提供できる環境を整えました。

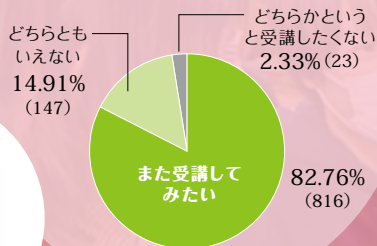
今年度のコンセプトは、学生が「キャリア=人生」を広い視野で考えること。一人ひとりが、自分の軸をしっかりと持ちながら、様々な情報を取捨選択して、主体的に自分の人生を歩んでいけるよう、学生と〈伴走すること〉を目指しました。この授業の学びから、学生が自らの人生を考える〈きっかけ〉を掴むことを期待しています。

NPO法人Shape the Dream代表

<プロフィール> 白木 栄次 (しらき えいじ)

特定非営利活動法人 Shape the Dream代表理事
アクセシチュア株式会社 マネジメントコンサルタント マネージャー
NPO法人Shape the Dreamは、高校生や大学生を中心とした現役アスリート等に対して、未来に向け主体性や多様な価値観と、創造性を生み出すためのキャリア教育に関する事業を行っている。個人が持つ可能性を最大化するなど、社会で活躍する人材を育成することによって、グローバル社会の発展に寄与することを目指している。

Shape the Dream の授業を
また受講してみたいですか？
(回答数986)



学生による授業評価



キャリアデザインA×Shape the Dream 受講した学生の感想より

講義全5回を通して、自分の見えてる世界、価値観だけではなく、
外の知識や経験をすることで変化できる、また変化に寛容である人
間であることが今後の世の中で賢く生きていける方法だと思いまし
た。講義ありがとうございました。

人生に絶対生きてくるだろうと思う授業を開けてすごく楽しくて、
有意義な時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

さまざまな方々の価値観に触れ、新たな自分の価値観として受け
入れることができた。また、このshape the dreamという講義では、
多くの現代社会について取り扱い議論することができた。

第1回から「価値」に焦点を当てていたが、最後まで繋がっていて
理解しやすかった。これから変わっていく世の中に焦点を当て、そ
の原因(なぜ)を考えていくことが大切。

今まで受けてきた授業の中で1番学びが多かったと感じています。
とてもいい授業で本当に楽しかったです。

一つの視点や価値観にとらわれず、様々な視点から広い視野を持つ
て物事を見ていくことが大切だということを学ぶことが出来た。また、
自分自身のことをよく理解し、自分を客観視することも、広い視野
で物事を見ることに繋がってくるのではないかと感じた。

自分で考えたりグループワークで話し合う時間がたくさんあって刺激
をたくさんもらえました。

プログラム、ロールモデル、コミュニティがshapeを構成しており、
アスリートは競技だけでなくチームワークや集中力、リーダーシップ
などを磨くことができアスリートの持つ可能性が広がることが分かっ
た。今後のためにも受けておくべきと感じた。

Q4. 日体生に対して、 キャリア形成についてアドバイスを。

アスリート学生と一般学生の両方に言えることは、自分の得意分野
や慣れ親しんでいる領域から、一歩新しいモノやコトに踏み込んで
みてください。例えばアスリート学生であれば、部活動以外の友人
を持ち、競技以外から学びを得ることで、自分の強みも再確認出
来ます。

Q5. 日体生への今後の期待は？

これからの社会や未来に「適応」する人財ではなく、社会や未来
をよりよい方向に「変化」を創る側の人財になって欲しいです。日
体生にはそういった可能性を強く感じます。



キャリアデザインA × デュアルキャリアプログラム5回を通して

授業担当教員 島原富士江

Q1. 今までのキャリアデザインAが 一変したことについて良かった点は？

キャリアの授業は楽しいという学生の声が聞けたことが良かった。
今後のキャリアを考える授業だからこそ、外部の人が関わることは
有意義だと考える。これまでもグループワークをし、アセスメントを
使用した自己分析に力を入れてきたが今期から15講の授業に動き
ができた。キャリア講師と外部講師で話し合う時間も貴重だったと
感じた。アスリートを理解している講師陣であったこと、映像を
振り返る。アスリートを理解している講師陣であったこと、映像を
使ったのアクティブな内容、グループワークでの取り組みは、私自
身これから何が起るのかというワクワク感があった。「学生が楽し
いと思う授業が一番です」と、お世話になった教授が仰っていた。
楽しいことは頑張るし、しっかり向き合うものだ。授業への出席率
にも繋がるのではないだろうか。

Q2. 学生の反応や考えられる効果と 今後の学生に期待することは？

プラスイメージで卒業後の自分を考え一歩早く行動することを期待
する。「マネジメント能力をつければスポーツ業界だけでなく、そ
の能力をあらゆる業界で発揮できることに気が付いて欲しい」と外
部講師と話をしたことがある。スポーツ業界にこだわる学生も多い
ように思うが、2年時のキャリアの授業をとおり、自分のできるこ
と、やりたいことを広い視野で考え、無限の可能性を広げるきっか
けにしたい。今後2年間の学生生活の目標をたて、その目標を達
成するための行動計画を考えることは大切だ。「日体大生は就活の
スタートが遅い」と4年生が言っていた。卒業5年後10年後どうなっ
ていきたいか、なりたい自分を実現するために内省を深めて、早期
行動につなげて欲しい。



正面入り口



正面玄関



外観

1. 入寮条件

学友会クラブ・公認団体に入部が未定の方、未加入者の方も申込みます。

2. 最大定員・部屋数・設備

最大定員：492名

部屋数：123室(3階層～41部屋)

鉄筋4階/冷暖房/洗濯機/乾燥機/物干し場/個人用メールボックス/宅配ボックス/浴室、シャワールーム/個人用下駄箱/ミーティングルーム(3部屋)/パソコン6台/トレーニングルーム/電子レンジ(各階2箇所)/Wi-Fi

3. 部屋備品

2段ベッド(カーテン付)/机(収納付き)/衣装戸棚/椅子/その他：電源、LAN(有線、無線)、オープン収納棚

4. 寮納費

寮費：33,000円/月(4名1室)光熱水費通信費込み

食費：46,000円/月

(1日3食1日1,530円×30日：朝食400円、昼食490円、夕食640円)

合計：79,000円/月

その他(※)入寮時：入寮費：20,000円 更新費：10,000円

(※入寮費・更新費はR5新入生以降より費用がかかります。現1～3年生はかかりません)

ユース の拠点に！





浴室

寮代表 山上 雄己 (やまがみ ゆうき) さん

児童スポーツ教育学部児童スポーツ教育学科4年
大分県立杵築高校出身 陸上競技部

寮生活で磨かれた人間性は 将来の夢を実現する第一歩に

入学当初は、寮での共同生活に不安がありましたが、先輩の姿を見て学び過ごすうちに、共同生活にもすぐに慣れました。今は、寮長として後輩を指導し、大勢の寮生をまとめています。この経験は、将来教員になりたいという自分の夢をかなえるためにも、非常に大きなもので、収穫も多かったです。就職活動面でも、採用試験などに先輩が取り組む様子を身近に見ていたので、勉強方法や勉強のタイミングなどいろいろと参考になりました。来年度は新しい寮も完成します。今までの良き伝統を継承しつつ、自律と共生の精神を育てていける寮にしていきたいと思います。



メールボックス



ランドリー



浴室



洗面所

5. 生活時間

	平日・土曜日	日・祝祭日
朝食	7:00～9:00	7:45～9:00
昼食	11:45～13:00	
夕食	17:45～21:00	17:30～20:00
洗濯	6:00～24:00	
入浴	17:00～22:00 シャワーは清掃時間(10:00～12:00)を除き終日利用可	
門限	23:00	
点呼	(朝)	—
	(夜)	23:00
消灯・就寝	23:00	



物干し置場



誰でもトイレ



共同トイレ

健志台寮 (現: 健志台合宿寮) がリニ 充実した キャンパス ライ

昭和53年に建築され、本学において長い歴史をもった建物である健志台合宿寮。多くの日体生の夢を育む施設として利用されてきました。

その健志台合宿寮が、移転、新築され、2023年4月から「健志台寮」として新たな一歩を踏み出します。

キャンパスまで徒歩5分の立地、学友会クラブ等に未加入の学生にも門戸を開放するなど、設備や環境がいっそう充実します。



トレーニングルーム (機材設置前)



モデルルーム

人と人とのつながりでコロナ時代を乗り切れ！

第55回 日体フェスティバル2022 開催される

「獅子奮迅」をテーマに、日体大生の熱い思いが集結した3日間

開催日：2022年11月4日(金)・5日(土)・6日(日) 会場：横浜・健志台キャンパス



2022年11月4日(金)～6日(日)の3日間にわたり、第55回日体フェスティバル2022「獅子奮迅」を開催し、3日間合計約9,600名の来場者にお越しいただきました。「獅子奮迅」というテーマには本学のシンボルでもある獅子に学生を見立て、活気あふれるフェスティバルを目指し躍動していこうという想いを込めました。

今回のフェスティバルでは3年ぶりに模擬店、スポーツ体験教室等も復活し、今までに経験したことがないスポーツを体験できたこと、日体大生の元気溢れる接客が好評でした。また、参加者も観覧者も楽しめる各種ステージ企画、縁日、学友会体育祭、各種展示企画、日体大伝統のエッサッサが観られるミニ実演会などの学内団体の企画や、桜新町商店街コラボ企画、近隣のパン屋さんの出店、キッチンカーなどの外部からも様々な団体が参加し、充実した3日間となりました。



第59回 体育研究発表実演会 佐賀県大会

勇往邁進～目標に向けて、日体大と世界が勇ましく前進する

開催日：2022年12月18日(日) 会場：SAGA サンライズパーク総合体育館

1954年の第1回から見る人々に勇気と感動を与え続けてきた「日本体育大学体育研究発表実演会」。コロナ禍による閉塞感を打破すべく、今年も熱く華麗な技が披露されました。

4年ぶりの地方開催となった今大会は、佐賀県同窓会が主体となり、佐賀県教育委員会をはじめとする地元教育機関・スポーツ団体・企業の後援・協賛をいただき佐賀県を舞台に開催。新たな試みとして地域の子ども達とのワークショップを実施し、交流を深めました。日体大の教育・研究・社会貢献、そして日体大生の無限の可能性を発信するステージとなりました。

プログラム

01 伝統芸能(和太鼓)	07 体操競技
02 チアリーダー	08 体操
03 陸上競技	09 集団行動
04 フットサル	10 トランポリン
05 新体操	11 ダンス
06 武道 少林寺拳法 剣道 空手	12 エッサッサ 13 フィナーレ



FISU冬季ワールドユニバーシティゲームズ レークプラシッド ユニバーシアード冬季競技大会2023に本学関係者が出場

◇出場者リスト(敬称略)

種 目	学 年	氏 名	出場区分	結 果
スキー／アルペン	卒 業 生	竹 内 力 音	選手	男子回転(12位)／男子大回転(25位)／男子スーパーG(40位)／男子コンパインド(27位)
	3 年	畠 中 悠 生 乃	選手	女子回転(25位)／女子大回転(13位)／女子スーパーG(31位)／女子コンパインド(21位)
スキー／ノルディック複合	3 年	畔 上 沙 那	選手	女子マスタートNH/5km (4位)
スキー／スノーボード	2 年	佐 藤 聖 悟	選手	男子スノーボードクロス(9位)
	1 年	吉 沢 光 璃	選手	女子スロープスタイル (4位)／女子ビッグエア (2位)
スケート／スピードスケート	教 員	青 柳 徹	監督	
	1 年	真 野 美 咲	選手	1500m(12位)／女子チームパシュート (3位)／女子マスタート (1位)
アイスホッケー (女子)	1 年	森 野 こ ころ	選手	1500m(18位)／3000m(13位)／女子チームパシュート (3位)
	1 年	中 野 結 衣	選手	GK (2位)

参考：第31回ユニバーシアード冬季競技大会(2023/レークプラシッド)公式サイト RESULTS

2023年1月12日～22日にアメリカ・レークプラシッドにて第31回ユニバーシアード冬季競技大会が開催されました。

実施される5競技85種目に参加する日本選手団は、選手138名(男子72名、女子66名)、監督・コーチ等64名、アディショナルオフィシャル6名の合計208名で、本学関係者からは監督1名、選手8名(卒業生1名、在学生7名)、計9名が参加いたしました。(本学広報課調べ・1/27更新)

◆FISUワールドユニバーシティゲームズとは

国際大学スポーツ連盟(FISU)が主催する学生を対象にした国際総合競技大会で、2年ごとに開催されます。「ユニバーシアード競技大会」として開催されてきましたが、2021年夏季大会から「FISUワールドユニバーシティゲームズ」として行われています。

日本代表選手団参加競技

スキー(アルペン、クロスカントリー、ジャンプ、ノルディック複合、フリースタイル、スノーボード)／スケート(スピードスケート、フィギュアスケート、ショートトラック)／アイスホッケー／カーリング／バイアスロン

2022年12月30日(金)に行われた富士山女子駅伝は3位でフィニッシュとなりました



今年で10回目を迎える「富士山女子駅伝」は、10月の「全日本大学女子駅伝」と並ぶ女子の二大駅伝の一つ。富士宮市・富士山本宮浅間大社からスタートし、富士の名所を巡るコースを走ります。各選手とも堂々とした素晴らしい走りを見せてくれました。

	選 手	タイム	総合	順位
1 区	柳井 桜子	12'55	12'55	区間 2 位
2 区	山崎 りさ	21'20	34'15	区間 4 位
3 区	保坂 晴子	10'36	44'51	区間 7 位
4 区	齋藤 みう	14'28	59'19	区間 2 位
5 区	尾方 唯莉	35'31	1'34'50	区間 6 位
6 区	嶋田 桃子	19'35	1'54'25	区間 1 位
7 区	赤堀 かりん	30'56	2'25'21	区間 11 位



箱根駅伝の応援ありがとうございました

2023年1月2日(月)・3日(火)に行われた箱根駅伝2023(第99回東京箱根間往復大学駅伝競走)におきまして、本学は総合成績17位(11時間6分32秒。往路18位、復路11位)の結果となりました。たくさんの応援ありがとうございました。